

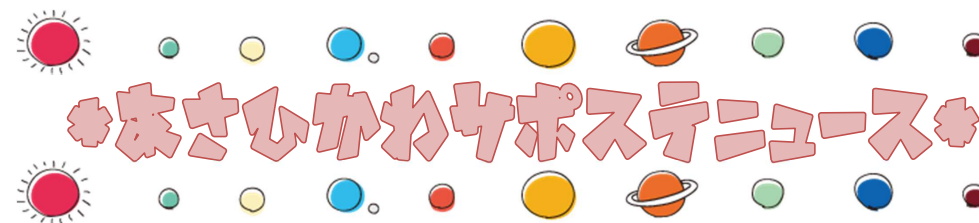
3月のカレンダー

職員からのメッセージ(就職活動と魔王討伐の旅は似ている)

目的地を決める事は良い事だが、そこに固執しすぎて進めなくなってしまうはいけない。
多少遠回りする事も必要。一歩ずつ進んでみよう！作戦はインガバマワレ

日	曜日	サポステの予定	開催時間
1日	木	NEW	
2日	金	新ジョブサポセミナー	13:30~15:00
3日	土	PC講座 初級	13:30~15:30
4日	日	サポステ休館日	
5日	月	サポステ休館日	
6日	火	サポステ説明会	11:00~12:00
7日	水	サポステ休館日	
8日	木	キャリアデザインセミナー	13:30~15:00
9日	金	サポステ休館日	
10日	土	PC講座 中級	13:30~15:30
11日	日	サポステ休館日	
12日	月	サポステ休館日	
13日	火	サポステ説明会	11:00~12:00
14日	水	サポステ休館日	
15日	木	聴き方・話し方セミナー③	13:30~15:00
16日	金	SST セミナー	13:30~15:00
17日	土	PC講座 実用	13:30~15:30
18日	日	サポステ休館日	
19日	月	サポステ休館日	
20日	火	サポステ休館日	
21日	水	サポステ休館日	
22日	木	サポステ説明会	11:00~12:00
23日	金	ストレスマネジメントセミナー	13:30~15:00
24日	土	サポステ休館日	
25日	日	サポステ休館日	
26日	月	サポステ休館日	
27日	火	サポステ休館日	
28日	水	サポステ休館日	
29日	木	サポステ休館日	
30日	金	サポステ休館日	
31日	土	サポステ休館日	

※灰色の枠の日はサポステ休館日です。セミナー記載の場合は別会場になります。



オススメセミナーご紹介

①『聴き方・話し方セミナー』

旭川少年鑑別所の方が講師のセミナーです。人と会話する中で、不安感があつたり伝えたいことがすれ違った経験がある方にオススメです！内容としては1.話し方・2.聴き方・3.アサーションの全3回あります。図形を使ったゲームやロールプレイを通して学びます。参加すると新しい発見があるかもしれませんよ！？



②『SST セミナー (ソーシャルスキルトレーニング)』

こちらも旭川少年鑑別所の方が講師のセミナーです。仕事(学校)での失敗した経験(ミスした・怒られた・遅刻した・もう一度教えてほしいなど)を振り返りロールプレイを行いながら対処法を探していきます。職歴がある方は、今までの自分の対処法があっていたかの確認に、まだ働いた事が無い方は、自分が働く時の予習として参加してみてくださいませうか？
※参加するにあたって、自分が仕事で困ったことや今後困りそうなことをイメージして参加していただくとより効果的になります。



相談・セミナー予約のお問合せは下記連絡先迄お願いします！

あさひかわ若者サポートステーション

Tel : 0166-73-9228

Mail : asahikawa-saposute@roukyou.gr.jp

URL : <http://asahikawa-sapo.roukyou.gr.jp>

セミナーメニュー

※サポステの支援は個別面談を基本に行い、希望や必要に応じてセミナー等への参加となります。
必ず事前にお問い合わせ・ご予約をお願いします。(面談時間は原則1時間)

『就職に活かすパソコン講座』★ 全3回

- ①初級編:パソコンの基本的な使い方。タイピング方法やExcelの用語や意味など
- ②中級編:Word(文書配置など)&Excel(関数、Sum・Average、グラフの作り方)の使い方。
- ③実用編:ビジネスメールの作成方法。文書の構成方法・社内向けと社外向けのメール作成

『キャリアデザインセミナー』★

具体的な就職活動に向けて、過去を振り返って自己分析をしたり今後の行動計画や将来のキャリアプランを考えるきっかけづくりのセミナーです。

『聴き方・話し方セミナー』 全3回

- ①話し方・②話の聴き方・③アサーション(お互いを大事にした会話)
- 会話は自分だけが話せばいいものでも、相手の会話だけを聴いていけばいいものでもありません。お互いが感じた事や伝えたい事を、お互いの気持ちを尊重しながら行えるのがベストです。聴き方・話し方セミナーでは、グループワークやロールプレイを通してよりよい会話を学びます。講師として旭川少年鑑別所の方が教えてくれます。

『ストレスマネジメントセミナー』★

心理学的ストレスモデルとストレスコーピング。ストレスって一体何なのかを学びます。ストレスが生まれる仕組みを少し学び、自分で出来るストレスコントロールの方法を考えていきます。

『SST セミナー』

参加者に仕事の失敗経験をロールプレイ形式で発表してもらい、参加者全員で対処法を考えます。自分が同じような事柄で困った時の対処法を増やすセミナーです。『ミスしてしまった時に上司にどう報告しよう』『上司に怒られた…どう対応しよう』など、仕事で困った経験がある方は、ぜひご参加ください。講師として旭川少年鑑別所の方が教えてくれます。

※ ★マークの付いているセミナーは、サポステ卒業者の方も参加が可能なセミナーです。

※ 参加をご希望の方は、事前にご予約をお願いします。

サポステ情報局

【就職の話 x 仕事を探す編】

みなさんはどのように仕事を探していますか?(探そうと考えていますか?)。思い当たる方も思い当たらない方も居ると思います。実際にこれといって探し方に正解がある訳ではないですが、いくつか仕事の探し方をご紹介しますと思います。

①興味から探す方法

絵が好きだから、食べるのが好きだから、車が好きだからといった興味から探す方法です。メリットとしては自分が興味のある事なので、応募活動への意欲やモチベーションの向上に繋がります。ただ、興味(漫画家、作曲家など)によっては求人自体が少ない(無い)事があります。

②労働条件から探す方法

家から近いほうがいい、短時間で働けるところがいい、給料が高いところがいいなど労働条件から探す方法です。メリットとしては条件を決めて探すので、応募先を絞りやすくなります。ただ、条件を増やし過ぎたり高望みしすぎると条件にあう仕事が見つけれられない事があります。

③技術(出来る事)から探す方法

普段行っている事やこれまでの経験から仕事を選ぶ方法です。例えば家の清掃を普段行っている方であれば清掃業。過去にパソコンを学んでいた方なら、データ入力の仕事という探し方です。メリットとしては、合致する業務であれば業務内容がイメージしやすいです。ただ、自分の技術(出来る事)が仕事として通用するかは、整理が必要です。

いくつか紹介しましたが、1つの探し方よりは複数組み合わせた探し方をオススメします。(①②や②③等)。その方が、応募先が絞りやすくなりますよ! 参考にして貰えたら嬉しいです



ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください
(0166)73-9228 ✉ asahikawa-saposute@roukyou.gr.jp



QRコードを読み取る事で、あさひかわサポステ公式のホームページやサポステのカレンダーをスマートフォンに表示できます。



旭川サポステ公式 HP



スケジュールカレンダー